

### Trainingszeiten:

Montag 18:00 - 19:00 / 19:30

Details siehe [hulong.ch/#programm](http://hulong.ch/#programm) und [hulong.ch/#zeiten](http://hulong.ch/#zeiten)

### Trainingsort:

Turnhalle Primarschulzentrum Elisabetha Hess  
Egelseestrasse 18, 8570 Weinfelden



Parkplätze sind vor dem Schulhaus vorhanden.

### Probetraining:

Jederzeit auf Anmeldung möglich.

#### Trainingskleidung zum Schnuppern:

T-Shirt, Trainerhose oder Leggings/Tights, Hallenturnschuhe (nicht markierende Sohle) oder Kampfsport-/Kampfkunstschuhe.

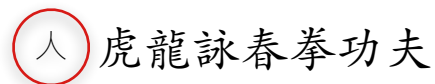
### Aktuelles Programm, Kosten, weitere Infos:

Im Internet auf [hulong.ch](http://hulong.ch)



### Kontakt/Anmeldung

Hu Long Yong Chun Quan  
Marcello De Luna  
Wilerstrasse 18, 8570 Weinfelden  
Tel. 078 707 20 31  
[info@hulong.ch](mailto:info@hulong.ch)



WING CHUN KUNG FU - YOGA - QI GONG



## HU LONG YONG CHUN QUAN GONG FU

WING CHUN KUNG FU - MDS - QI GONG - YOGA - HIIT

Der **Fokus** von Hu Long Yong Chun Quan liegt auf der **Förderung der Gesundheit und der Beweglichkeit**.

Die Trainings beinhalten neben dem Hauptaspekt **Wing Chun Kung Fu** auch Elemente aus **MDS, Yoga, Qi Gong** und **HIIT** (High Intensity Interval Training).

Hu Long Yong Chun Quan ist hervorragendes „All-in-One“-Training:

- ENTSPANNUNG
- AUFBAU VON KRAFT UND TONUS
- VERBESSERUNG VON FLEXIBILITÄT UND KÖRPERHALTUNG
- CARDIO-TRAINING
- MENTALE STÄRKUNG
- SELBSTVERTEIDIGUNG

**功夫 [Kung Fu] heisst:**  
**„sich eine Fertigkeit mit langer und harter Arbeit angeeignet haben“.**

Damit ist schon vieles gesagt: Kung Fu ist etwas für den- oder diejenige, die Freude an der Bewegung hat. Es geht nicht darum, ein bestimmtes Level zu erreichen, eine Prüfung zu bestehen, ein Turnier zu gewinnen. Es ist vielmehr der Weg, d.h. das stete Trainieren, das Bestreben, sich zu verbessern, welches das Ziel ist. Darum ist es auch unerheblich, wie schnell man vorwärts kommt: **Jede und jeder hat sein individuelles Tempo**, das von vielen verschiedenen Faktoren abhängig ist.

Im Hu Long Yong Chun Quan Gong Fu geht es also um's Üben, um den Weg. Daher gibt es auch keine Graduierungen im Sinne von Gürtelprüfungen, wie sie z.B. in japanischen Kampfsportarten üblich sind. Die Trainingseinheiten werden auf die verschiedenen Level angepasst.

Kung Fu ist im Westen ein Sammelbegriff für chinesische Kampfkunst. Er umfasst eine grosse Zahl verschiedenster Stile.

---

Yong Chun oder **Wing Chun Kung Fu** ist ein sogenannter „Süd-Stil“, d.h. es stammt ursprünglich aus dem Süden Chinas. Charakteristisch an Südstilen ist, dass sie „faustlastiger“ sind als Nordstile und weniger bis keine hohen Tritttechniken beinhalten.

Typisch für Wing Chun ist, dass der Stil **ohne Kraft** auskommt. Angriffe werden nicht geblockt - man leitet die Kraft an sich vorbei. Entscheidend sind nicht Grösse, Gewicht und Kraft sondern die Technik. Die Legende, dass Wing Chun von einer Frau entwickelt worden sei, hat also durchaus etwas für sich. Wing Chun **eignet sich** daher auch **gut für Frauen und ältere Menschen**.

Jede Abwehr beinhaltet gleichzeitig einen Angriff, was den Stil äusserst effizient und schnell macht. Wing Chun Kung Fu verbessert zudem die Koordination und ist entsprechend anspruchsvoll.

Wing Chun eignet sich hervorragend zur **Selbstverteidigung**. Selbstverteidigung kann man allerdings nicht in einem Schnellkurs lernen. Effektive Selbstverteidigung funktioniert nur dann, wenn die Reaktionen automatisiert erfolgen. Dieser Automatismus, das Richtige im richtigen Moment zu tun, ohne zu überlegen, lässt sich wiederum nur über stetiges Training und die Automatisierung der Bewegungsabläufe erreichen. Mit anderen Worten: Kung Fu (siehe Einleitung).

---

Auch wenn für die Techniken an sich keine Kraft notwendig ist: Die Techniken funktionieren nur, wenn der Stand stark ist, wenn der Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung der Muskeln in Sekundenbruchteilen erfolgen kann, wenn die Körperstruktur stimmt. Um das zu erreichen, sind Übungen aus dem Yoga und dem Qi Gong Teil des Trainings im Hu Long Yong Chun Quan:

**Yoga** verbessert und stärkt die Körperstruktur, die Kraft und den Tonus der Muskulatur, die Beweglichkeit und die Flexibilität der Faszien, was wiederum entscheidend für Schnelligkeit ist.

**Qi Gong** stärkt ebenfalls Muskeln, Sehnen und Gelenke und macht die Faszien geschmeidig. Qi Gong wirkt aber auch auf die Inneren Organe, macht die Meridiane durchgängig und bringt den Körper ins Gleichgewicht. Das im Hu Long Yong Chun Quan vermittelte Qi Gong basiert auf traditionellen Qi-Qong-Stilen mit Hintergrund aus der Traditionellen Chinesischen Medizin.

Der Fokus von Yoga und Qi Gong liegt im Hu Long Yong Chun Quan auf deren **nachweislich stärkenden und ausgleichenden Wirkung auf den Körper und den Geist**. Esoterik wird man bei Hu Long nicht finden.

---

人 虎龍詠春拳功夫